

## Psychische Krankheiten

Eine psychische Erkrankung ist nicht sichtbar, wie ein gebrochener Knochen, der eingegipst ist. Auch nicht so einfach zu verstehen wie eine Erkältung, Grippe, ... Und doch sind Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen. Die Symptome oder Auswirkungen sind sehr vielfältig. Zwangsstörungen, gedrückte Stimmung oder Niedergeschlagenheit, Impulsivität, sozialer Rückzug, Ängste, reduzierte Leistungsfähigkeit, Halluzinationen sind viele weitere Ausprägungen möglich.

Von außen, oder teils auch als Betroffener, kann es als verwirrend wahrgenommen werden. Gerade, wenn die Krankheit/en zum ersten Mal auftritt.

Wichtig ist in diesem Fall, sich selbst ernst und wichtig zu nehmen.

Bei Depressionen zum Beispiel, wenn es schwierig, oder kaum möglich ist, dem regulären Alltag nachzugehen, wird es gerne als Faulheit abgetan. Von außen, weil nicht greifbar oder sichtbar ist, wie krank der Betroffene ist, aber teils auch von sich selbst.

Sätze wie: " Reiß dich mal zusammen", " du bist zu faul", "isolierst dich zu sehr", also im Grunde Vorwürfe, sind keinesfalls hilfreich. Depressionen sind eine ernstzunehmende Krankheit, und keinesfalls Faulheit oder Anstellerei. Bei einer Grippe ist Bettruhe anerkannt, man wird im Idealfall versorgt, kann sich ausruhen. Dies sollte bei psychischen Krankheiten auch so sein. Natürlich sollte dies bei jeder Erkrankung und dem Schweregrad individuell betrachtet werden. Aus meiner Sicht kann es hilfreich sein zu versuchen das Erleben des Betroffenen zu verstehen. Und sich z.B. über Bücher oder andere Medien genauer zu informieren.

So kann es für beide Seiten leichter werden, weil es greifbarer wird. Natürlich kann es für den Betroffenen selbst auch hilfreich sein, sich über die Krankheit und Therapiemaßnahmen zu informieren.

Eventuell kann auch eine Paartherapie oder gemeinsame Therapiestunden die Situation erleichtern.

Ganz wichtig: Niemand muss sich für eine (psychische) Krankheit schämen oder ist schuld daran!!

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie viel Kraft es kosten kann, damit zu leben oder sein Leben neu zu sortieren. Doch die Mühe ist es wert, denn es ermöglicht ein befreiteres Leben.